

ニッポンをもっと健康にする新習慣
「免疫ケア」を国民ごと化する官民連携プロジェクト
「げんきな免疫プロジェクト」に参画



公益財団法人 日本ヘルスケア協会
Japan Association of Health care Initiative



プロジェクト概要

ニッポンを、もっと健康に。

げんきな免疫 プロジェクト

コロナ5類引き下げ以降も、生活者一人ひとりの健康を守っていくために。「免疫ケア」の大切さを知ってもらい、国民的習慣として根付いていくことを目的としたプロジェクト。

背景

3月13日からマスク着用が屋内外問わず個人の判断となり、5月8日にはコロナの位置づけが5類に移行。
生活者の暮らしもコロナ前の日常に戻っていくことが予想されます。

“マスク着用の束縛なく生活できるのはうれしい”という半面、
“国の規制から守られなくなる分、自分の健康は自分で守らなきゃ。
でも、対処法が分からない・・・”という不安な気持ちもあると思います。

私たちは、「免疫ケア」が自分・周囲を守ることに繋がると啓発することで、
安心と自信をもたらし、元気で前向きな日常に貢献したいと考えます。

そのために、国民的キャラクターである“チョコちゃん”を活用した「**げんきな免疫プロジェクト**」を5月に発足し、
「免疫ケア」を国民的健康習慣にしていくアクションを行っていきます。

げんきな免疫プロジェクト 協働パートナーMAP

学会・協会・アカデミア

JAHI 公益財団法人 日本ヘルスケア協会
Japan Association of Health care Initiative

全26団体、2自治体のパートナーシップで展開
※11/14現在

ニッポンを、もっと健康に。
げんきな免疫
プロジェクト



賛同企業(メディア)

TBS **MBS**

KKB **KBC** **NCC**
つくる。ユニークな未来。

OAB **KAB** **yob** 山口朝日放送 **UMK** **PLUS**
大分朝日放送

・番組露出時のプロジェクト紹介
・協働した番組づくり

賛同企業(運動文脈)



・免疫ケアにつながる運動プログラムの開発
・ティップネス会員への体験・拡散

協力自治体

本プロジェクトとともに、住民の皆様の健康につながる啓発活動を推進していくことをめざす自治体です。



大阪府
スマートシティ戦略部

賛同企業(プラズマパートナー企業)



・大阪府：LINEを活用した府民への免疫ケア応援CPの実施
・神奈川県：免疫検査キットの体験展開

・各社店頭・オウンドメディアでの動画・POP活用

国民的キャラクターのチコちゃんを活用！



← 普段のチコちゃん

なんで? 免疫ケア



今年の冬は、まだまだ油断大敵。
寒さに負けず、
毎日の健康を守りぬくために。
ふだんの生活の中で、
体の内側から備える習慣を。

この冬こそ、みんなで免疫ケア。

げんきな免疫 プロジェクト

賛同企業



順不同

協力自治体

本プロジェクトとともに、住民の皆様の健康につながる啓発活動を
推進していくことをめざす自治体です。



協力団体



取り組み事例：行政（神奈川県）

- ・神奈川県が公式に免疫ケアを推奨

- ・免疫状態を可視化して行動喚起する検査



- (1) 「げんきな免疫プロジェクト・免疫検査イベント」会場
- ① プレスポ小田原シティモール（北館）
（神奈川県小田原市前川120）、
 - ② 小田原市農業まつり
（小田原城址公園 二の丸広場）

日程

- ① 11月3日（金）、4日（土）、5日（日）、18日（土）、19日（日）
- ② 11月18日（土）、19日（日）

取り組み事例：小学校での免疫ケアの授業の実施

Report
1



学校現場で上記のポスターを掲出

小学校で免疫ケアの特別授業を実施

全国の小学生に免疫ケアの大切さを知ってもらうための取り組み



キリンホールディングスでは2022年より全国の小学校にて、楽しく免疫ケアの仕組みや大切さを知るための特別授業『免疫ケアで健康な毎日！』を実施しています。これまでに1万人以上の小学生が参加しており、その約9割が「授業に満足した」と回答しています。

【その他活動内容】

・「免疫ケア」に関する啓発活動

- 基礎知識の発信
- 免疫ケアに関する取り組みの紹介
- 全国の小学校での免疫ケア授業
- 調剤薬局での免疫ケア情報の提供

・「免疫ケア」運動プログラムの開発

・自治体連携施策

- 自治体の健康活動サポート
- 自治体公式アカウント等での啓発
- 自治体の健康イベントの共催

・各種リリースの発信

- 免疫ケアに関する最新研究等の発信

・賛同企業社員への健康サポート

- ・その他、賛同企業/協力自治体と検討中



げんきな免疫

プロジェクト

この冬、ぜったいに体調を
崩せないあなたへ。



全国統一 免疫対策テスト

行動制限のない初めての冬。
まだまだ油断は大敵。免疫対策テストを受けて、
この冬を健康で乗り切ろう。

テストを開始する



テスト監修

 JAHI 公益財団法人 日本ヘルスケア協会
Japan Association of Health care Initiative

【免疫対策テスト】体験フロー

電車、バス停などの屋外広告や
WEB広告で企画を告知

免疫に関する生活習慣と知識を問う問題に
答えながら、免疫ケアの必要性を感じていただく

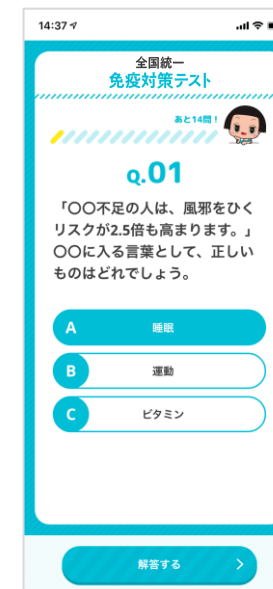
最後に、
属性を入力していただくと・・・

属性に応じたアドバイスをお届けし
みなさんの免疫対策を後押し

屋外広告



WEB広告



全国統一 免疫対策テスト

あと13問!

q.01

「〇〇不足の人は、風邪をひくリスクが2.5倍も高まります。」
〇〇に入る言葉として、正しいものはどれでしょう。

答えは...

A. 睡眠

解説

睡眠は、その日の疲れやストレスを回復する一番の方法。年齢や個人によって適正な睡眠時間は決まっていますが、成人の場合7～9時間くらいが推奨されています。その研究では、睡

全国統一 免疫対策テスト

最後に、あなたについて教えてください。

年代: 30代

性別: 女性

同居家族 (複数選択可):
 なし (一人暮らし)
 配偶者・パートナー
 子供 親 祖父母
 孫 その他
 回答しない

都道府県: 東京都

※このアンケートは、テスト結果を集計し、ニュースリリース等に活用いたします。その他の目的に使用することはありません。

結果を見る

全国統一 免疫対策テスト

テスト結果

あなたの免疫対策力は...

70 / 100点

あなたへの！ / ワンポイントアドバイス

30代を超えると、免疫力は下がっていくので要注意。

また、11月以降は気温が下がり感染リスクが高まる季節。

例題！

q.02

免疫のために、睡眠においてより優先した方がいいのはどっち？

A

寝る時間を一定にする

B

起きる時間を一定にする

答えは…

B. 起きる時間を一定にする

一言コメント

忙しくて寝る時間が不規則な人も、起きる時間は変えないで。
生活リズムをキープすることは、免疫維持に大切なこと。

解説

夜の就寝時間はその日の忙しさに左右されると思いますが、朝の起床時間を一定に保つと、生活リズムが整い、健康的な睡眠習慣を築くことができます。

カーテンを開けて日の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、朝起きてから約14-16時間後に眠くなると言われています。

朝起きるのが苦手な人ほど起きる時間を固定し、積極的に日の光を浴びるように心掛けましょう。

[出典] 小林弘幸氏著書「名医が教える免疫力が上がる習慣」

例題！

Q.09

免疫のための筋力アップとして、最も効果的な部位はどれ？

A

ふくらはぎ

B

腹筋

C

二の腕

答えは…

A. ふくらはぎ

一言コメント

ふくらはぎは別名「**第二の心臓**」。

特にデスクワーク中心の人は、階段を登る、
通勤中はつま先立ちをするなど意識してみましょう。

解説

ふくらはぎの筋肉収縮は、下半身に滞留している血液を心臓に戻すポンプのような働きをし、血流を改善します。

ふくらはぎを鍛えることで、全身の血液循環が向上し、免疫も向上します。

日中の仕事中にトレーニングを実施することが難しい人は「つま先立ち」や「片足立ち」を日常の動作に組み込むことで、ふくらはぎを効果的に鍛えることができます。

階段を上る、電車で吊り革を握る、椅子から立ち上がるなどのシンプルな動作を工夫して、ふくらはぎの筋力アップを目指しましょう。

[出典] 石原新菜氏著書「眠れなくなるほど面白い免疫力の話」

ニッポンを、もっと健康に。

げんきな免疫

プロジェクト

コロナ5類引き下げ以降も、生活者一人ひとりの健康を守っていくために。
「免疫ケア」の大切さを知ってもらい、国民的習慣として根付いていくことを
目的としたプロジェクト。